

**faça a
sua
coroa
de gelo
brilhar**

amanda lovelace



leYa



**faça a
sua
coroa
de gelo
brilhar**

amanda lovelace



faça

a sua

coroa

de gelo

brilhar



faça

a sua

coroa

de gelo

brilhar

amanda lovelace

tradução

debora fleck

Título original: shine your icy crown Copyright do texto © 2021 Amanda Lovelace

Copyright das ilustrações © 2021 Janaina Medeiros Originalmente publicado nos Estados Unidos por Andrews McMeel Publishing, uma divisão da Andrews McMeel Universal, Kansas City, Missouri.

Tradução para língua portuguesa © 2021 Casa dos Mundos / LeYa Brasil,

Debora Fleck Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19.02.1998.

É proibida a reprodução total ou parcial sem a expressa anuência da editora.

Editora executiva: Izabel Aleixo

Produção editorial: Carolina Vaz e Emanoelle Veloso Diagramação: Filigrana

Adaptação de capa: Kelson Spalato

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) Angélica Ilacqua
CRB-8/7057

Lovelace, Amanda

Faça a sua coroa de gelo brilhar / Amanda Lovelace; tradução de Debora Fleck; ilustrado por Janaina Medeiros. – São Paulo: LeYa Brasil, 2021.

160 p.: il, color.

ISBN 978-65-5643-121-5

Título: Shine your icy crown

1. Poesia americana I. Título II. Fleck, Debora III. Medeiros, Janaina 21-2985

CDD 811

Índices para catálogo sistemático:

1. Poesia americana

LeYa Brasil é um selo editorial da empresa Casa dos Mundos.

Todos os direitos reservados à

CASA DOS MUNDOS PRODUÇÃO EDITORIAL E GAMES LTDA.

Rua Frei Caneca, 91 | Sala 11 – Consolação 01307-001 – São Paulo – SP

www.leyabrasil.com.br

a todas as garotas

que já foram chamadas de vaca

por falar o que pensavam.

portanto, a todas as garotas.

alerta de gatilho

este livro

contém

material sensível

relacionado a:

abuso infantil,

relacionamentos tóxicos,

assédio sexual,

transtornos alimentares,

doenças mentais,

automutilação,

sexismo,

suicídio,

trauma

& talvez mais.

lembre-se de praticar

o autocuidado

antes, durante & depois

da leitura.

sumário

[i](#)

[ii](#)

[iii](#)

nota da autora

bem-vinda, querida leitora! veja como a imaginação é um troço engraçado e muitas vezes fugidio. a coletânea de poemas que você vai ler agora foi inspirada em fábulas que envolvem gelo e bruxaria –

tanto antigas quanto novas, conhecidas & talvez não tão conhecidas assim. mas no fim das contas eu considero este material um conto de fadas completamente novo. embora se trate, sim, de ficção, cada poema é baseado, de um jeito ou de outro, em minhas próprias experiências, especialmente na relação singular entre as duas personagens principais.

aqui, são irmãs que criam grande parte da magia.

mas não é assim mesmo na maior parte do tempo?

com amor,

amanda



deixe-me contar uma história de rebeldia há uma garota que
adora contos de fadas
mais do que tudo,
só que ela não
entende por que
a história da princesa
termina assim
que ela se casa
com o príncipe.

“o que acontece depois?”,

a garota se pergunta,

mas parece que ninguém

sabe a resposta.

deixe-me contar uma história de mais rebeldia ainda

há uma garota que

adora contos de fadas

mais do que tudo,

só que,

por mais que procure

uma resposta,

ela não entende

por que precisa de fato

haver um príncipe.

“por que a princesa não

se casa consigo mesma?”, pergunta,

ao que todos respondem

“mas isso não seria romântico”.





i

era uma vez uma princesa muito teimosa que recusava todas as coroas que seu pai – um rei poderosíssimo – lhe dava de presente, todas elas feitas dos melhores materiais. no entanto, isso não a impedia de rejeitá-las sem titubear. nenhuma coroa lhe servia direito.

pouco tempo depois, os rumores começaram a se espalhar.

acreditava-se que a princesa não tinha amor pela tradição nem pelo reino ou

por seu povo. alguns especulavam que seu coração era oco.

à noite, o choro da princesa podia ser ouvido por todo o reino, mesmo nas profundezas da floresta, onde apenas os três espíritos conseguiam ouvi-la.





elas dormiam como as lontras –

de mãos dadas, para nunca se perderem.

– irmãs.

diz a irmã mais velha

eu te amo mais do que a lua lá no céu. te amo mais do que a urso menor & a urso maior juntas. te amo mais do que qualquer estrela. te amo mais do que toda a galáxia & todas as galáxias que ainda serão descobertas. você também é um ser magnífico, celestial. não consigo me imaginar fora do mesmo céu que você.

em seus devaneios, ela nunca está sentada ao lado de quem manda –

não, é sempre ela quem dá as cartas. ao longo do caminho, alguém se aproxima & diz que as mulheres não têm poder suficiente para fazer tudo sozinhas. assim, todas as suas esperanças se estilhaçam & ela nunca mais enxerga o mundo da mesma forma.

– patriarcado.

diz a irmã mais velha

quando outras pessoas decidem não

acreditar na sua magia,

cabe a você

acreditar na sua magia.

não há satisfação maior

do que provar que elas estão erradas.

i. “comporte-se.”

ii. “não faça perguntas.”

iii. “feche as pernas.”

iv. “use roupas discretas.”

v. “seja vista, não ouvida.”

– o rei & a rainha.

diz a irmã mais velha

quebre as regras sempre que surgir uma oportunidade. viva com tanta intensidade, coragem & liberdade que as pessoas muitas vezes vão acusá-la de ser bruxa. afinal, o que a sociedade mais teme é uma mulher que não apenas tem consciência da própria força como não tem medo de usá-la da

forma que achar melhor. o que poderia ser mais divertido do que mantê-los sempre em estado de alerta?



quando ela o acusa de estar puxando suas tranças, todos correm para ver se ele está bem. “ele jamais faria uma coisa dessas”, dizem, ignorando-a quando ela tenta explicar a verdade. por que ele sempre se safa de tudo?, pensa ela. ninguém nunca acredita em mim. não é justo.

– irmão.

diz a irmã mais velha

quem realmente gosta de você

não vai usar

os nós dos dedos, os punhos ou a crueldade.

nada disso é normal.

acima de tudo,

você precisa saber que

nunca merece nada disso.

“você seria tão mais bonita se...”

“você nunca vai arranjar um namorado se não...”

– o que todos dizem a ela.

diz a irmã mais velha

se você não quer

raspar a perna,

não raspe.

se não quer

usar maquiagem,

não use.

se não quer

se arrumar toda,

não se arrume.

seja você

da forma que lhe for mais confortável.



ela ouvia mais

gritos dos pais

do que palavras de amor.

– decepção.

diz a irmã mais velha

não somos definidas pelo amor que nossa família nos deu ou deixou de nos dar. somos definidas, isso sim, pela pessoa que conscientemente nos tornamos apesar deles – a gentileza que demonstramos ao mundo, o perdão que damos a nós mesmas, as vezes em que nos pronunciamos em vez de ficarmos em silêncio & as desculpas difíceis porém necessárias que pedimos.

dizem que nunca se deve favorecer nenhum dos filhos porque o menos favorecido ficará fadado a se enxergar sempre como preterido & será uma tarefa quase impossível persuadi-lo do contrário.

– ela sabe disso por experiência própria.

diz a irmã mais velha
mesmo que você não seja a favorita deles,
sempre será a favorita de alguém.

(a minha, por exemplo.)

sozinha no quarto

ela declara:

“nunca vou ser
tão bonita quanto ela”.

“nunca vou ser
tão magra quanto ela”.

“nunca vou ser
tão gentil quanto ela”.

“nunca vou ser
tão amada quanto ela”.

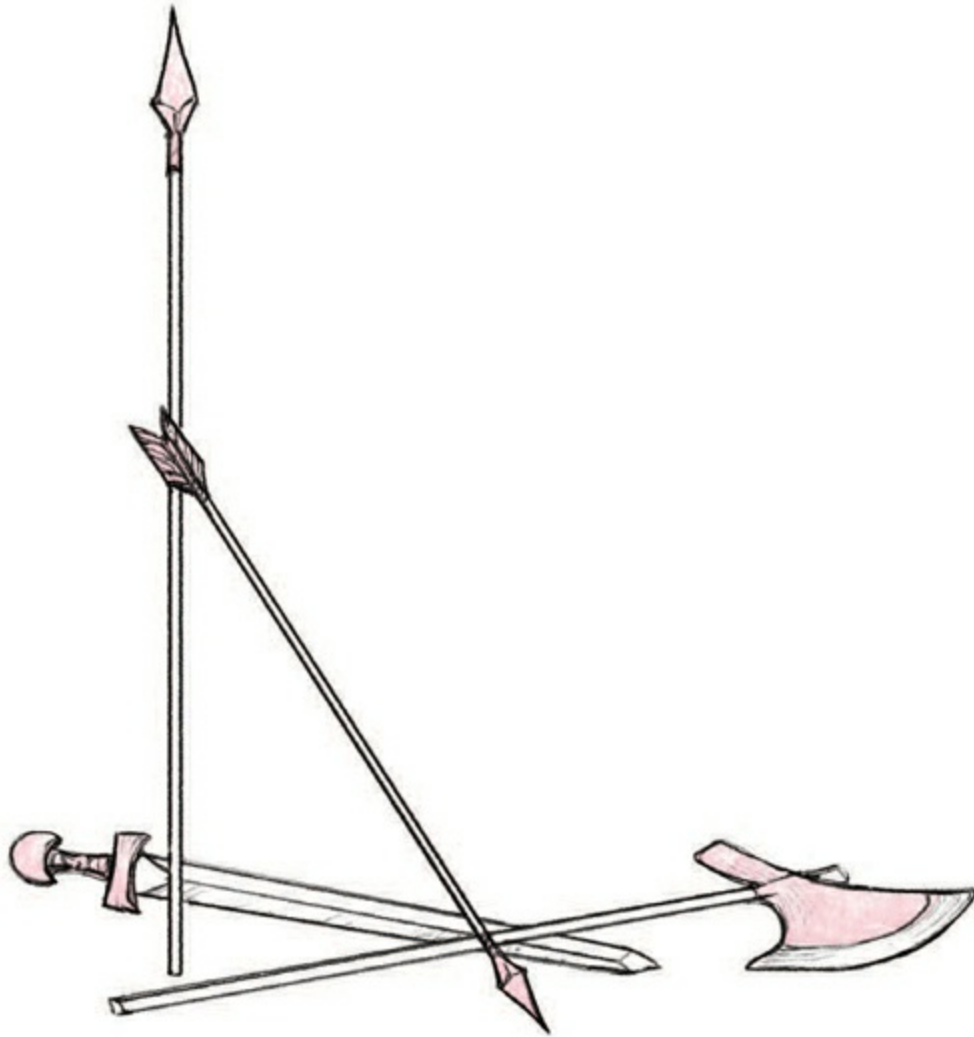
“nunca vou ser
tão merecedora quanto ela”.

– assinado: a irmã feia.

diz a irmã mais velha
irmãs não deveriam ficar
competindo entre si.

irmãos deveriam

lutar uma pela outra.



a única vez

em que um garoto

a chama para sair

é de brincadeira.

depois de tanto tempo,

ela começa

a se enxergar

como uma piada também.

– moral da história.

diz a irmã mais velha

algumas pessoas só se sentem bem quando botam outras para baixo.

fazendo alguém se sentir inferior, elas, por sua vez, se sentem superiores. não lhes dê a satisfação de uma resposta; ofereça apenas o seu silêncio solene. o lugar dos monstros é debaixo da ponte, mas o seu lugar, o lugar de uma poderosa rainha, é num castelo com o qual eles só podem sonhar.

“por que ninguém me quer?”

– por quê, por quê, por quê?

diz a irmã mais velha

toda garota tenta sobreviver num mundo perverso que lhe diz que ela nunca será boa o suficiente, seja lá o que fizer. pode ter certeza: não há nada de errado com você, nem nunca houve, portanto nem ouse tentar mudar nada em si mesma. qualquer um que mereça estar ao seu lado enxergará que você já vale mais que um diamante.

ela quer uma vida

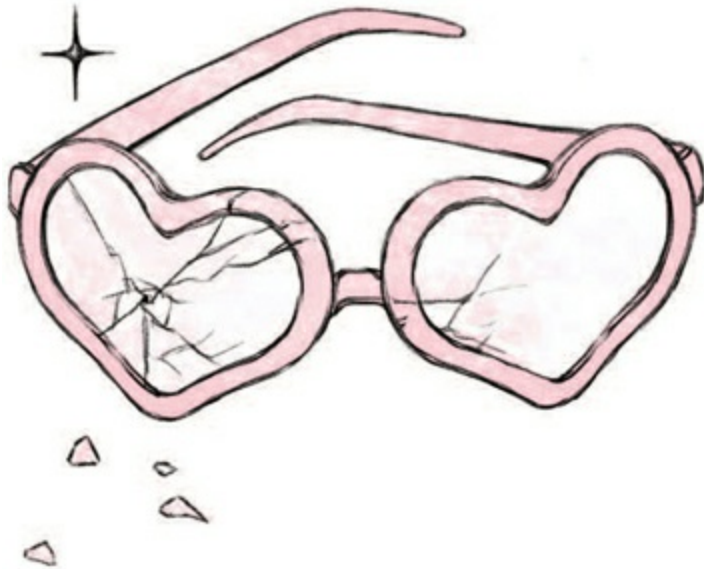
como se vê nos filmes –

do tipo em que

no fim a garota

tira os óculos,

revelando sua verdadeira beleza,
& de repente
todos passam a admirá-la.
– ela não percebe que já é bonita.



diz a irmã mais velha

vai sempre surgir um rímel novo. vai sempre surgir um batom novo.

vai sempre surgir uma calça jeans nova. vai sempre surgir um novo corpo ideal. quando você finalmente estiver atualizada, já vai haver uma nova tendência. a ideia é que seja inatingível, pois isso garante que sua única opção será continuar investindo seu tempo, dinheiro

& energia. respeite-se o suficiente para não aderir a um sistema cujo sucesso depende de fazê-la se sentir insegura. em vez disso, dedique-se a ser você mesma, sem concessões.

quando está num lugar cheio de gente, ela sente como se não pertencesse àquele ambiente. a maior parte do tempo, não acha que tem nada de interessante a dizer, então fica num canto & não abre a boca. quando

consegue reunir coragem para falar o que pensa, das duas, uma: ou ninguém faz questão de ouvi-la ou atropelam sua fala. sempre foram mais ruidosos, sempre muito mais confiantes do que ela.

– invisível.



diz a irmã mais velha

não ouse

se desvalorizar.

não ouse

se apequenar para
dar espaço aos outros.
não ouse
se esconder
nas sombras.
não ouse
murchar enquanto
todo mundo desabrocha.
eis um fato incontestável:
você é importante.
ela é tão calada que
ninguém pensa duas vezes
antes de espalhar
os segredos dos outros
na frente dela –
mal sabem eles
que ela é
uma excelente ouvinte
& que estão lhe ensinando
que não se pode

confiar em ninguém.

– traidores.

diz a irmã mais velha

fique atenta às maçãs que as pessoas tentam lhe oferecer. algumas serão deliciosas, mas outras podem estar envenenadas. tente não se conformar com o que é tóxico só porque está morrendo de fome & acha que não há nada melhor disponível para você. a dor que terá que enfrentar não vale a pena. siga em frente – explore novos pomares & não tenha medo de ser seletiva. você, minha querida, merece tudo de mais doce que a vida tem a oferecer.

o passatempo preferido dela é sentar num café & ficar imaginando os relacionamentos que poderia ter com completos estranhos – o chocolate quente que tomariam, os desenhos que fariam na neve, os casacos que ela roubaria & diria serem seus. é muito mais fácil do que a vida real. assim, não podem rejeitá-la, como ela sabe que fariam.

– assim, ela nunca se machuca.

diz a irmã mais velha

você está menos sozinha

do que imagina.

o truque é

abrir seu coração

tanto quanto

as asas de uma borboleta.

tenha paciência –

fique atenta –

& você vai
encontrar a sua galera.



“vamos pra festa.”
– as amigas dela, tentando incluí-la.
“prefiro muito mais ficar em casa & me perder num livro.”
– ela, fugindo, de novo com medo.
diz a irmã mais velha
você quer tanto
que os outros provem
que se preocupam com você,

mas continua

afastando todo mundo.

por quê?

abra todas as janelas.

deixe o amor entrar.

já está na hora de impedir

que os “e se”

limitem você dessa forma.

ajoelhada à frente do vaso, ela busca se aliviar. sente que não controla nada na vida, mas isto, sim, é algo que ela consegue controlar & nunca vai deixar que lhe tirem esse poder.

– joelhos esfolados.

diz a irmã mais velha

demonstre gratidão por

uma parte do seu corpo todo santo dia.

se tem pernas,

agradeça a elas por carregarem você.

se tem braços,

agradeça a eles por levantarem você.

se tem estômago,

agradeça a ele por satisfazer você.

se tem olhos,
agradeça a eles por mostrarem
o mundo a você.
se tem boca,
agradeça a ela por alimentar você.
está na hora de se reconciliar
com o único corpo que você tem.



toda noite ela ouve
uma vozinha persistente
que tenta convencê-la de que
ninguém jamais se sentiu
tão triste ou sozinha

ou tão insignificante

como ela se sente agora.

– princesa do gelo.

diz a irmã mais velha

nossa cabeça muitas vezes pode parecer uma fortaleza da qual temos poucas esperanças de escapar. ela é muito boa em fazer você acreditar que as coisas sempre foram assim & nunca podem melhorar, mas elas podem melhorar & vão melhorar. todo livro tem começo, meio & fim, & alguns livros inclusive têm continuação. você está apenas no começo do primeiríssimo livro. dê ao restante de sua história uma chance real de desabrochar.

ela quer alguém com quem possa ter conversas profundas. alguém que a leve para tomar sorvete à uma da manhã. alguém com quem possa ver filmes da disney quando estiver doente. alguém que escutará o que ela tem a dizer sem considerá-la burra ou chata. quer alguém – qualquer um – que dedique um tempo a entendê-la.

– será que é mesmo possível?

diz a irmã mais velha

pois se você não pode

relaxar um pouco

& tirar o sapato

& fazer careta

quando está com eles,

qual é a graça?

há dias em que a simples ideia de sair da cama parece impossível para ela & no passado chegou a acreditar que o impossível era possível: móveis

encantados, animais que falavam, amigos invisíveis que ganhavam vida, beijos que faziam reviver, fadas & talvez o mais impossível de tudo, a felicidade.

– onde ela foi parar?



diz a irmã mais velha
qualquer coisa
em que você tenha coragem
de acreditar
é mais do que possível.
não comece pequeno.
comece com
seus sonhos mais loucos.
não aceite nada menos.

nada.

a depressão dela

faz com que fique ansiosa

&

a ansiedade dela

faz com que fique deprimida.

– nunca tem fim.

diz a irmã mais velha

seja tão corajosa

quanto sei que você pode ser.

continue lutando.

continue, alma de loba.

planos cancelados

fazem com que ela suspire aliviada.

– agora não terá mais que fingir.

diz a irmã mais velha

lembre-se:

tudo bem não estar bem.

chore,

ponha tudo no papel,

grite no travesseiro.

conte a alguém.

permita-se sentir

seja lá o que estiver sentindo –

honre suas emoções

para finalmente se libertar.

as amigas não entendem que ela não pode estar disponível para elas se ainda nem aprendeu direito a estar disponível para si mesma. em vez de sentirem empatia, acusam-na de ser egoísta.

– ferida.

diz a irmã mais velha

uma amiga de verdade

entende quando

você não consegue

estar presente.

uma amiga ainda melhor

entende quando

você precisa, na verdade,

estar presente para si mesma.

se ela não quer entender,

então espero que você entenda que

ela não é realmente

sua amiga.

ela fecha os olhos

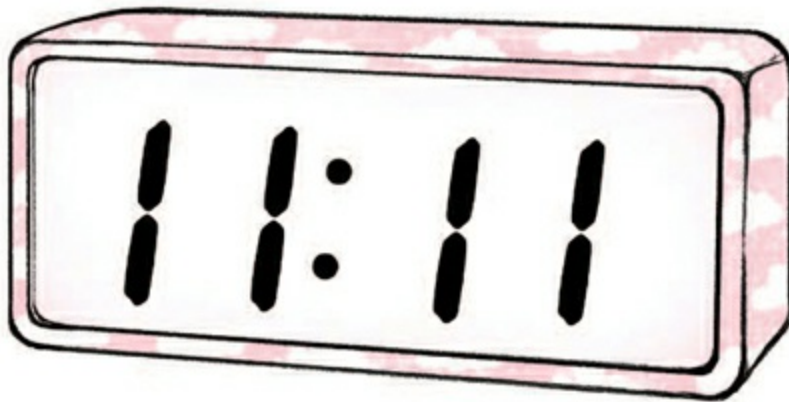
& repete um desejo em silêncio:

não vou acordar amanhã.

não vou acordar amanhã.

não vou acordar amanhã.

– ela não sabe se tem alguém ouvindo.



diz a irmã mais velha

um dia você vai acordar antes do nascer do sol & vai ver o luar entrando pela janela do quarto &, apesar de tudo de ruim que já lhe aconteceu, se sentirá descansada & animada para descobrir as novas aventuras que a aguardam. você perceberá que se sente muito grata por ter decidido continuar viva para experimentar esse incrível momento de paz. isso eu posso lhe prometer.

e de novo alguém pergunta a ela o que há de errado & ela garante que está tudo bem; só está cansada. “dormi pouco essa noite”, diz ela. sempre parece que está mentindo a todos à sua volta, mas não está. ela está cansada – não só fisicamente, mas também mental e emocionalmente.

– aperfeiçoando as próprias desculpas.

diz a irmã mais velha

desafio #1:

comece falando a verdade

quando alguém perguntar

como você está.

desafio #2:

faça mais perguntas

quando alguém disser que está bem

& você souber que a pessoa está mentindo.

o cuidado com o outro

precisa ser naturalizado –

não por uma questão de educação,

mas por genuína

compaixão humana.

não,

machucar a si mesma

não é algo que ela

faz para chamar atenção.

às vezes,

é a única coisa

que a prende

à terra.

– ela sente como se pudesse sair flutuando a qualquer momento.

diz a irmã mais velha

tentarão convencê-la de que você não tem o direito de se sentir infeliz – que outras pessoas sofrem muito mais do que você. ainda que esse argumento seja verdadeiro, não importa. sua dor é só sua & compará-la à dor dos outros não resolve o problema. não permita que palavras de terceiros a impeçam de procurar ajuda.

ela começa a ter um pensamento muito, muito perigoso: talvez, quem sabe, encontrará a felicidade que deseja caso se perca em alguém.

– imprudente.

diz a irmã mais velha

o amor nem sempre

é a resposta.

ele não é a cura para todos os males

e nunca deve

substituir a terapia.

permita que a pessoa a seu lado

seja um ser humano falível,

uma fonte de apoio.

não que seja tudo na sua vida.

quanto mais meninos ela beija, mais percebe que

tem coisas bem mais

interessantes para fazer.

– ela fica pensando se não tem algo errado consigo mesma.

diz a irmã mais velha

está tudo bem se o que você quer para si mesma não é o que outras pessoas querem para você. esse é o seu conto de fadas, querida –

você é a única que tem de vivê-lo, portanto é a única que precisa estar feliz com ele.

ela não aguenta mais os homens lhe dizendo como é forte.

– disso ela já sabe.

diz a irmã mais velha



ela detesta a ideia de se comprometer com alguém agora, mas eles dizem que assim ela vai ficar desvalorizada – uma fechadura com muitas, muitas chaves.

– estigma de vadia.

diz a irmã mais velha

se fosse homem,

você poderia

sair com quantas mulheres

quisesse.

ninguém nunca

a questionaria;

na verdade, você seria

celebrada como um deus.

jamais,

nem por um minuto sequer,

aceite dois pesos,

duas medidas.

eles abrem a porta para ela. puxam a cadeira para ela sentar. pagam-lhe o jantar. emprestam o casaco quando ela se esquece de levar o seu. com orgulho, alegam que é tudo uma questão de cavalheirismo, mas ela sente que eles apenas não a consideram capaz.

– não há uma única coisa que ela não consiga fazer sozinha.

diz a irmã mais velha

você é sua própria imperatriz.

você é sua própria suma sacerdotisa.

você é sua própria deusa.

sua independência

intimidaré alguns –

pode até ofender outros.

deixe estar.

isso é problema deles,

não seu.

“você é bonita demais para estar solteira.”

– ele.

“também sou bonita demais para falar com você.”

– ela.

diz a irmã mais velha

não há nada de errado em enxergar a imensidão do seu valor. não há nada de errado em agir com confiança. não há nada de errado em exigir o respeito que você merece. ande de cabeça erguida, tão no alto que nem consiga ver os medíocres lá embaixo.

no fim das contas, ela começa a ter que dizer aos homens que felizmente é comprometida, mesmo indignada com a constatação de que é a única fronteira que eles parecem respeitar.

– usar uma aliança falsa.

diz a irmã mais velha

se ele faz birra

quando você diz “não” –

se tenta culpá-la

quando você diz “não” –

se tenta forçá-la

quando você diz “não” –

saiba que você

não deve merda nenhuma a ele.

a irmã dela apresenta

o namorado,

mas ela só consegue ver

um homem que olha para as mulheres

como se fossem suas presas.

“acho bom você tratá-la direito”,

ela o alerta.

– o caçador.

diz irmã mais velha

uma das coisas mais difíceis é ver uma pessoa que você ama tomando decisões que você sabe que a machucarão. podemos falar a partir da nossa experiência & tentar fazê-la pensar racionalmente, mas ela tem livre-arbítrio para não escutar &, em geral, não escuta, mesmo. não há muito que se possa fazer exceto estar disponível pro que der e vier.

quando uma fica de coração partido o coração da outra fica mais partido ainda, então ela toma o carma

nas próprias mãos.

– vingança.



diz a irmã mais velha

estou começando a perceber que as irmãs fazem parte da nossa vida para sempre, enquanto os amores só costumam fazer parte da nossa vida por um tempo. sempre que puder honre as mulheres que acompanham você ao longo da vida. procure saber como estão.

ofereça-lhes um ombro amigo ou dois. deposite rosas aos pés delas.

garanta que elas saibam que nunca estão totalmente sozinhas, pois têm você.

ela se recusa a ser apenas a filha de alguém.

ela se recusa a ser apenas

a irmã de alguém.

ela se recusa a ser apenas

a namorada de alguém.

ela se recusa a ser apenas

a esposa de alguém.

ela se recusa a ser apenas

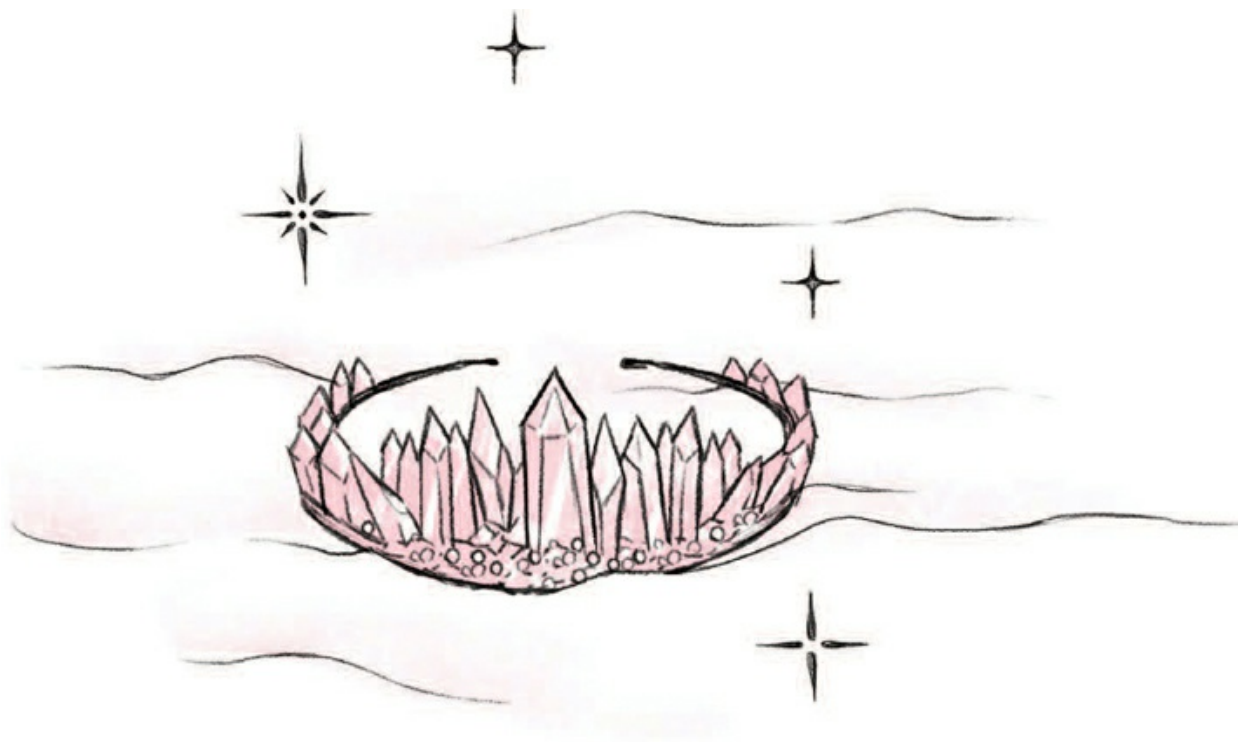
a mãe de alguém.

– o potencial dela é ilimitado.

diz a irmã mais velha

faça eles se arrependerem do dia em que subestimaram você.





ii

a princesa nunca encontrou uma coroa que a deixasse feliz. ao longo dos anos, rejeitou todas as coroas que os homens tentavam colocar em sua cabeça, inclusive de príncipes lindos com promessas tentadoras de casamento & riquezas. em resposta, chamavam-na de coisas terríveis: fria, sem coração &, o seu preferido, frígida. por fim, ela resolveu criar sua própria coroa – uma peça deslumbrante feita de gelo, inédita. quando terminou, as pontas tinham ficado tão afiadas que eram capazes de ferir o homem que chegasse perto demais.

assim, o ódio pela princesa só aumentou, mas isso deixou de ser motivo para ela chorar à noite; em vez disso, ela sorria, sem se abalar,

& lustrava sua coroa até que ficasse brilhando. amadurecimento.



ela sempre admirou
mulheres fortes no papel de protagonistas –
quer dizer, até o dia em que
finalmente percebeu que
ela é a mulher forte no papel de protagonista.
agora está determinada
a criar um conto de fadas ainda melhor.
– tomando a caneta de volta.
você me chama de solitária.

eu me chamo de autossuficiente.

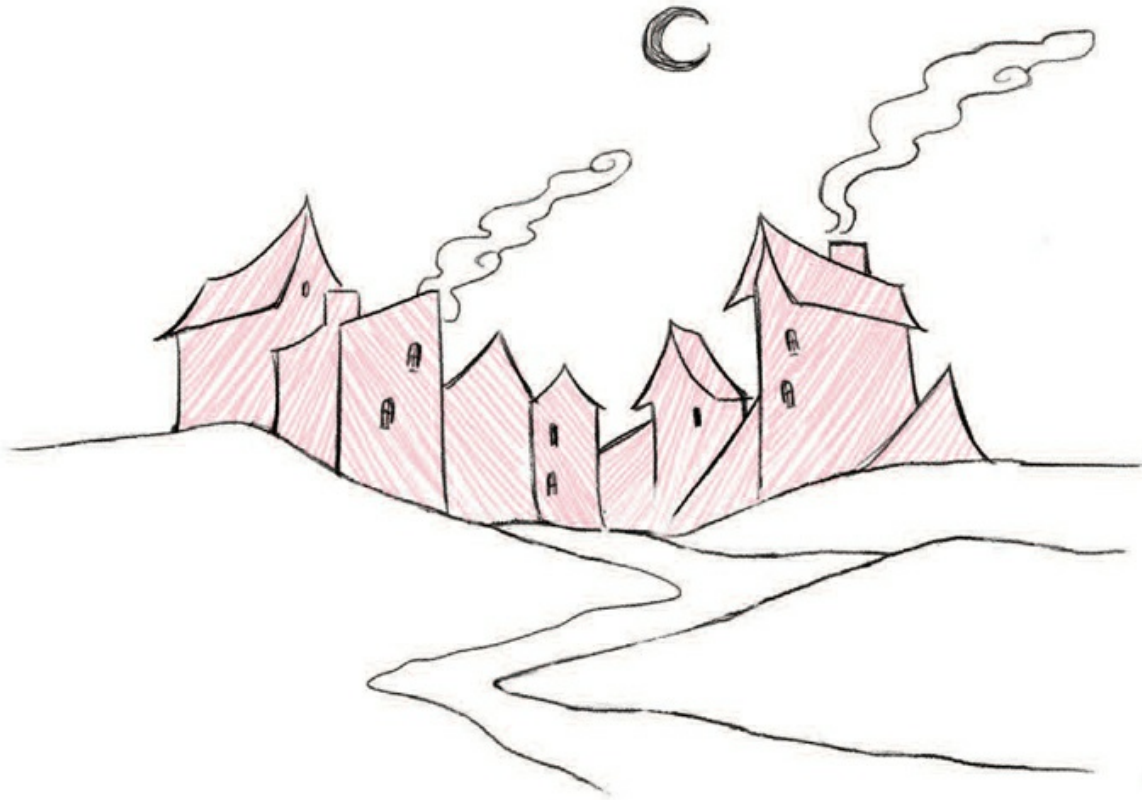
eu me chamo de satisfeita de sair comigo mesma.

– a solteirona.

quando uma simples nevezinha cobre as ruas, há cidades inteiras que se fecham por não estarem preparadas para enfrentar todos os riscos.

não quero ser dessas. o inverno da minha vida não pode & não vai triunfar sobre mim, pois decidi muito tempo atrás que a derrota não é uma opção.

– definição de guerreira.



não estou fadada a repetir os erros dos meus pais,

nem os erros dos pais

dos meus pais,

nem os erros dos pais dos pais

dos meus pais.

– não estou sequer fadada a repetir os meus próprios erros.

quando eu digo a você que não quero ter filhos não é um ataque a suas escolhas ou seus sonhos. seguindo a mesma lógica, não é uma oportunidade para você me dizer que vou mudar de ideia quando finalmente encontrar a pessoa certa. talvez eu de fato mude de ideia, mas há grandes chances de eu não mudar.

– meu destino não é de cartas marcadas.

se eu decido estar com você, não é por achar

que você me completa.

eu já sou um

ser espiritual completo

sem precisar de ninguém.

se estou com você,

é por achar que você

deixa entrar mais poeira estelar do que nuvens de tempestade.

– o que eu busco.



sim, eu sou uma daquelas terríveis feministas que queimam sutiãs.

não, eu não odeio todos os homens. não, eu não quero substituir o patriarcado por um matriarcado. o que eu quero, no entanto, é igualdade total – uma oportunidade justa de me tornar a melhor versão de mim mesma. chega de restrições.

por menos ódio entre mulheres.

por mais feitiços de proteção coletiva.

– solidariedade.

se o seu feminismo trava quando você não gosta do vestido apertado que

marca as curvas dela ou da forma como ela se maquia, então pare e pense:
você é mesmo feminista?

– apenas melhore.

pare de julgar uma mulher pelo fato de ela botar ou não botar

o sobrenome do marido.

se ela bota,

não quer dizer que virou de repente

propriedade dele.

se não bota,

não quer dizer que é superior

a quem bota.

decisão dela,

assunto dela.

– ela já não lida com coisas demais?

ensine a sua filha

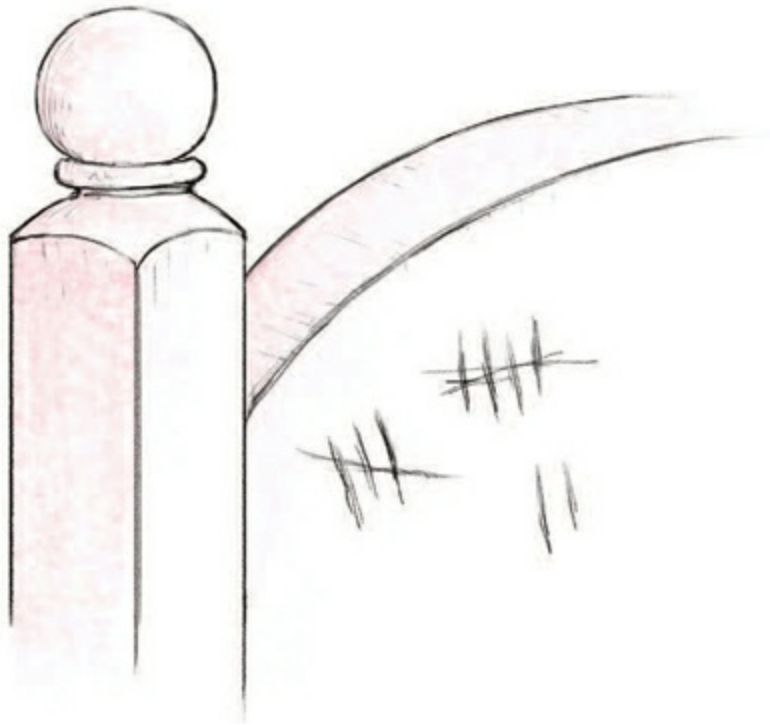
que o valor dela

nunca está atrelado ao

número de pessoas

com quem ela dormiu

ou deixou de dormir.



vista o rótulo da “patricinha”

com orgulho no peito.

abraçe cada partezinha sua

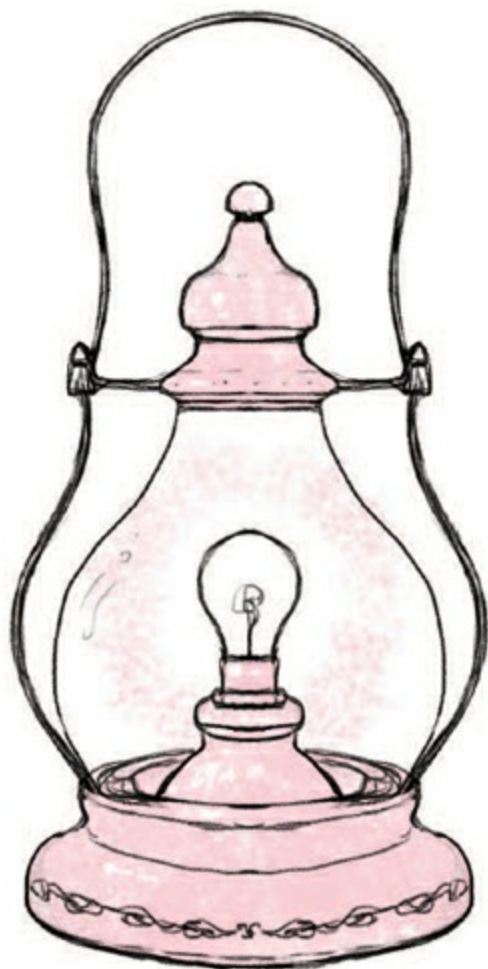
que lhe disseram para odiar.

– não estou nem aí.

quando nos empoderamos, inspiramos outras a se empoderarem.

assuma a dianteira & lidere o caminho para que outras mulheres sigam seus passos. incentive-as a fazer mais do que você fez, pois a esperança nunca está perdida quando o futuro está nas mãos de nossas irmãs.

– ilumine o caminho.



não espere alguém
dizer que você pode –
só fomos tão longe porque
nós decidimos que podíamos.

– a cabeça é nossa e de mais ninguém.

“as mulheres não podem governar; elas são sensíveis demais.”

mas será que não está na hora de passar o bastão para alguém que realmente
se importa?

eles temem as mulheres na liderança da mesma forma que temem

uma tormenta iminente.

ambas são determinadas –

ambas são impiedosas.

não vamos parar de lutar

até mudarmos toda

a paisagem criada por eles.

– persistir|sempre.

sigamos em frente & vamos revogar o conceito de “geração do mimimi”, pois nunca foi uma questão de querer qualquer tipo de tratamento especial que não merecemos. só queremos que o mundo finalmente enxergue a complexidade da magia que existe em cada uma de nós & respeite essa magia na mesma medida.

– não é tão difícil assim.

ela não está tentando impressionar você.

está tentando impressionar a si mesma.

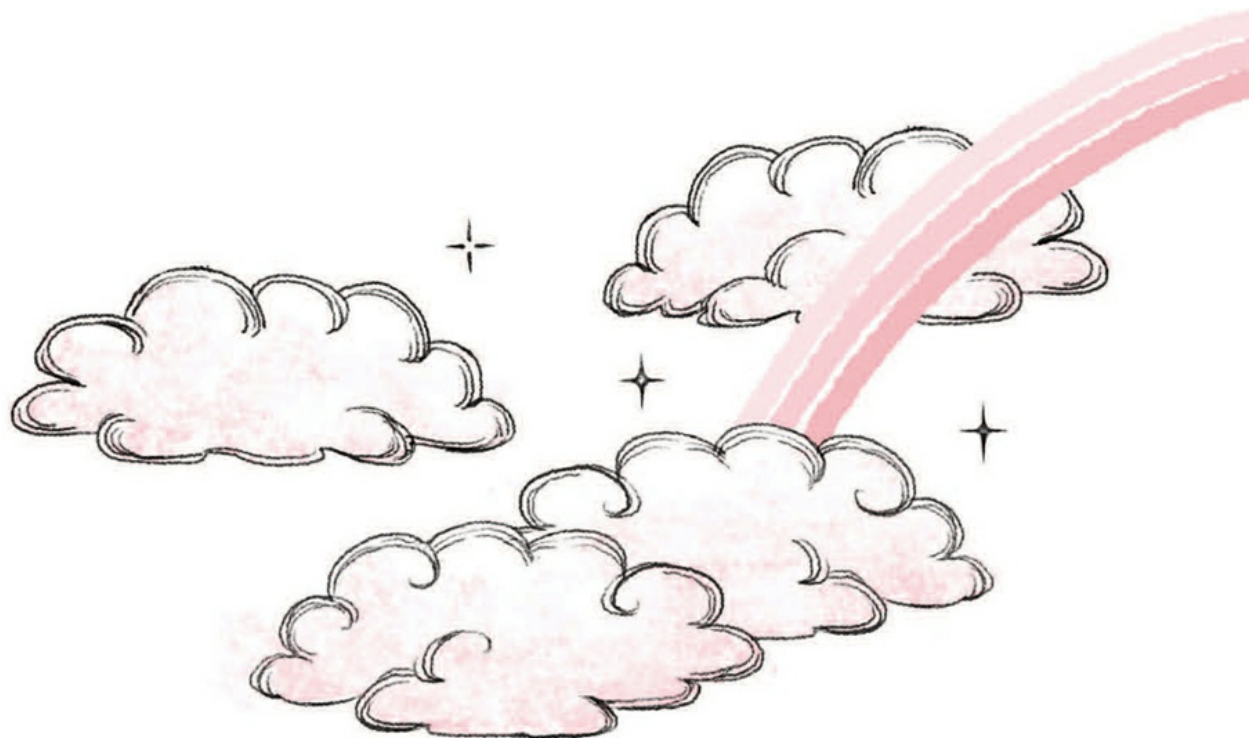


vá ao cinema & assista sozinha a uma comédia romântica. vá a seu

restaurante favorito & peça uma mesa para uma pessoa. vá a um café

& peça um cafezinho & um doce só para você. deite na grama & fique olhando as nuvens sem ter que segurar a mão de ninguém enquanto faz isso. temos que parar de achar que essas coisas são patéticas. você é a única pessoa com quem precisa estar todo dia, então por que não descobrir algumas formas de se curtir?

– continue se apaixonando por si mesma.



destemida é o que ela é.

para eles, significa que

ela é perigosa,

pois eles não têm esperança

de um dia amansá-la.

– ela não faria nada diferente.

sinto muito, mas não tenho tempo de ir até a cozinha & preparar um sanduíche para você – veja só: minhas mãos já estão ocupadas, pois estou envolvida em salvar o mundo.

– minhas mais sinceras desculpas.

a única pessoa que a impede de segurar a lua

com ambas as mãos

é você.

– crenças autolimitantes.



mulheres.

– esse é o poema.

mães são incríveis –

ninguém duvida

disso.

mas lembre-se

de que a maternidade

não é a única forma

de ser incrível.

– para todas que precisam ler esta mensagem.

dizem que devemos ter medo de envelhecer, mas quer saber o que eu acho? que se dane. eu, por exemplo, não vejo a hora de ganhar meus cabelos brancos, meus pés de galinha & minhas manchas de sol. se os homens podem ser grisalhos charmosos, nós podemos ser sábias ovelhinhas com vasto conhecimento transcendental.

– o envelhecimento deveria ser celebrado.



embora eu saiba que você consegue, você não precisa dar conta
de tudo de uma vez.

seja gentil

consigo mesma.

tire a armadura.

deixe a espada de lado.

deponha as flechas.

eu prometo

que tudo pode esperar até amanhã.

– é hora de descansar.

não tenha medo de confiar, o que não significa que você precisa confiar em cada alma que cruzar seu caminho – isso seria ingênuo, para não dizer perigoso. é bom ficar alerta de vez em quando, pois nem todo mundo se preocupa de verdade com você. chegue ao ponto em que lhe baste ter umas poucas pessoas leais que estarão debaixo da corda bamba prontas para segurá-la se & quando você despencar.

– minimalismo.

por mais doloroso que seja, é sempre mais fácil

se afastar dos vilões

do que tentar

convencê-los da própria vilania.

– um remédio amargo de engolir.

tenho ficado

mais noites em casa.

tenho lido

meu horóscopo.

tenho desligado

o celular.

tenho cuidado

da minha vida

tenho me conectado
com meu eu verdadeiro.
– por isso estou sumida ultimamente.



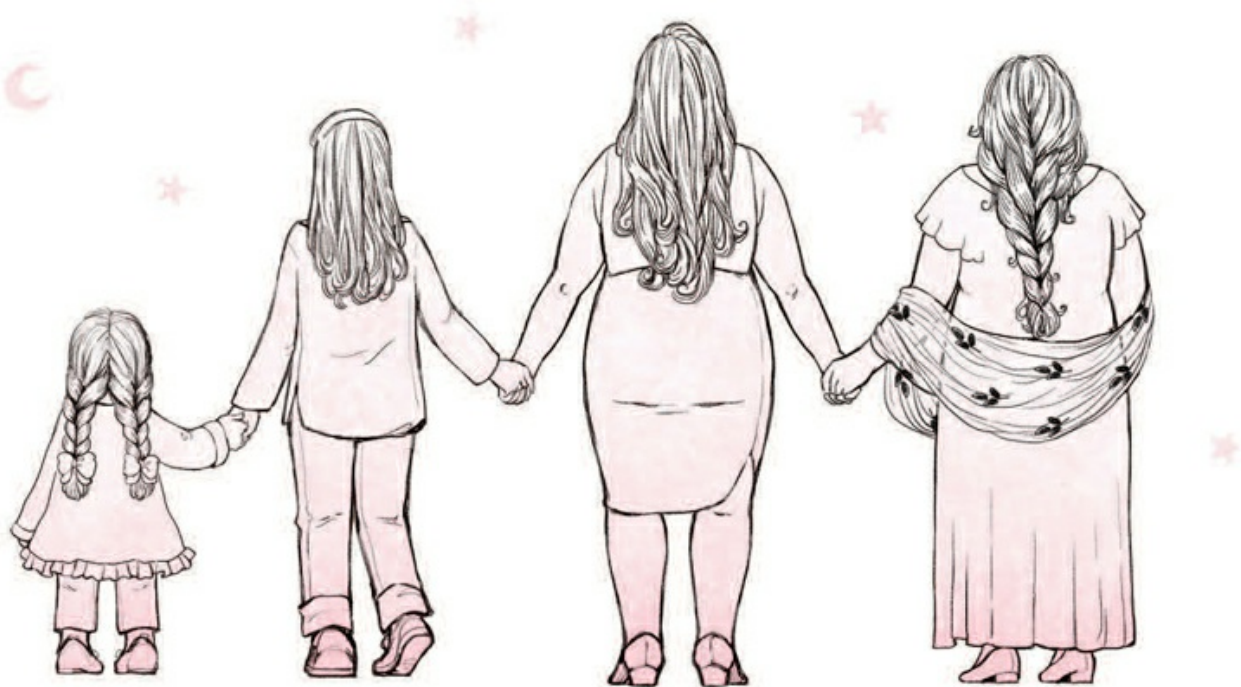
não dou mais
espaço a quem
não busca me animar.

não dou mais
espaço a quem
me usa em benefício próprio
& me joga fora quando
não sirvo mais.

não dou mais
espaço àqueles
cuja presença
só faz bloquear minha luz
– daqui pra frente você está banido.
chega de falsas amizades.
chega de seguir a manada.
chega de esconder meus sentimentos.
chega de fingir.
– apenas autenticidade.

sinta orgulho de todas as versões suas que já existiram.
elas acompanharam você em muita coisa.
elas são o que fizeram você chegar até aqui.
& o seu eu que agora lê isto
será o motivo pelo qual

o seu eu futuro alcançará
lugares ainda mais incríveis.
– todos os capítulos são importantes.



encarne a heroína de que você precisava quando era criança,
mas não se esqueça de encarnar também
a heroína de que precisa agora.

– nutra-se por inteiro.

- i. pegue a rota panorâmica.
- ii. tire mais dias para cuidar de si.
- iii. cante, mesmo se desafinar.
- iv. dedique tempo a suas paixões.

v. permita-se sentir alegria.

– não desperdice um único momento.

antes eu achava que chorar me fazia parecer histérica ou frágil, mas agora sei que me autorizar a me sentir vulnerável é, acima de tudo, um superpoder que pouca gente tem.

– o aguaceiro que me liberta.

reafirmar a minha força

não impede que eu

me sinta insegura,

assim como me sentir insegura

não impede que eu

reafirme a minha força.

– equilibrista.

cuidar das suas necessidades mesmo sem motivação para isso.

– pequena magia.

aprendi a não ficar chateada quando alguém aponta para minhas cicatrizes & pergunta o que aconteceu. há alguns anos, talvez eu inventasse uma desculpa horrível ou tentasse mudar de assunto.

agora eu digo: “muito obrigada por notar. elas são a prova irrefutável de que eu não apenas vivi, mas prosperei apesar de todas as previsões contrárias”.

– um conto de fadas moderno.

é seu direito divino

se curar da forma mais caótica

& inconsistente

& ruidosa possível.

prometo me responsabilizar por cada uma das minhas ações,

mesmo que sejam causadas pelo

estado da minha saúde mental.

ela pode ser um motivo,

mas nunca uma desculpa.

– uma promessa a mim mesma.

escolher a delicadeza não é um defeito ou uma fragilidade. às vezes, nosso maior ato de coragem é escolher se concentrar na beleza que ainda existe em meio a tanta destruição.



eu mereço coisas boas

mesmo que nem sempre

tenha feito coisas boas.

– a perfeição é uma falácia; os tropeços são reais.

“vou sempre ter paciência comigo mesma, pois vale a pena dedicar tempo & cuidado a mim.”

– mantra matutino.

viaje para o mais

longe possível

da sua zona de conforto.

embarque numa metamorfose tão impressionante que é capaz de deixar
até as borboletas com inveja.

assuma risco

atrás de risco

atrás de risco.

– o renascimento.



não planeje sua vida
com tanta minúcia
que não sobre espaço
para a luz das estrelas se infiltrar.
– milagres só acontecem se você permitir.

recentemente, fiz as pazes com minhas sombras. já não me escondo de lembranças dolorosas; em vez disso, eu as abraço de corpo e alma & aprendo com todas as lições que elas têm a me ensinar. o que significa dizer que tudo que um dia quase me destruiu é hoje o que ilumina o meu caminho, & eu acho isso fantástico.

na verdade, acho que eu sou fantástica.

— uma carta de amor a mim mesma.







iii

a princesa que usava uma coroa criada por ela mesma ficou de pé, orgulhosa, com as mãos nos quadris & o queixo apontando para o céu. a multidão ficou

em silêncio absoluto quando ela começou a falar. se era por medo ou por respeito, ela não sabia. “que se dane a tradição ultrapassada. eu não preciso ter um rei para ser chamada de rainha. sempre fui rainha por direito próprio & agora estou oficialmente declarando isso, portanto curvem-se diante de mim”, & foi o que eles fizeram, sem questionar.

– o inusitado “viveram felizes para sempre” dela.



agradecimentos especiais

I. ao meu marido, cyrus parker – obrigada por tudo que você faz, especialmente as inspiradoras xícaras de matcha que prepara. <3

II. a janaina medeiros – obrigada pelas lindas ilustrações! este livro e esta série não seriam os mesmos sem o seu trabalho.

III. a christine day & mira kennedy – obrigada por me ajudarem a ser uma escritora melhor, mesmo nem sempre concordando uma com a outra! ;)

IV. a gabriela castro – muito obrigada pelo valioso feedback!

V. à minha família – obrigada por sempre acreditarem em mim.

VI. aos meus leitores – obrigada por me acompanharem jornada após jornada.

sobre a autora

como cresceu devoradora de palavras & amante ávida de contos de fadas, era natural que amanda lovelace começasse, em algum momento, a escrever seus próprios livros, & foi isso que ela fez.

quando não está lendo ou escrevendo, ou bebendo uma merecida xícara de café, ela pode ser encontrada fazendo feitiços na sua casa numa (bem) pequena cidade na costa do estado de nova jersey. seu primeiro livro, a princesa salva a si mesma neste livro, venceu o prêmio goodreads choice de melhor livro de poesia em 2016, e sua sequência, a bruxa não vai para a fogueira neste livro, em 2018. faça a sua coroa de gelo brilhar é a sequência de quebre os seus sapatinhos de cristal e o segundo livro de sua nova série, você é seu próprio conto de fadas.

outros livros de amanda lovelace da

série

as mulheres têm uma espécie de magia:

a princesa salva a si mesma neste livro (#1) a bruxa não vai para a fogueira neste livro (#2)

da

série

você é seu próprio conto de fadas:

quebre os seus sapatinhos de cristal (#1)

faça a sua coroa de gelo brilhar (#2)



Em www.leyabrasil.com.br você tem acesso a novidades e conteúdo exclusivo. Visite o site e faça seu cadastro!

A LeYa Brasil também está presente em:

facebook.com/leyabrasil

[@leyabrasil](https://twitter.com/leyabrasil)

instagram.com/editoraleyabrasil

[LeYa Brasil](#)

ESTE LIVRO FOI COMPOSTO EM PALATINO,
CORPO 12PT, PARA A EDITORA LEYA BRASIL.



Quebre os seus sapatinhos de cristal

Lovelace, Amanda

9786556431185

160 páginas

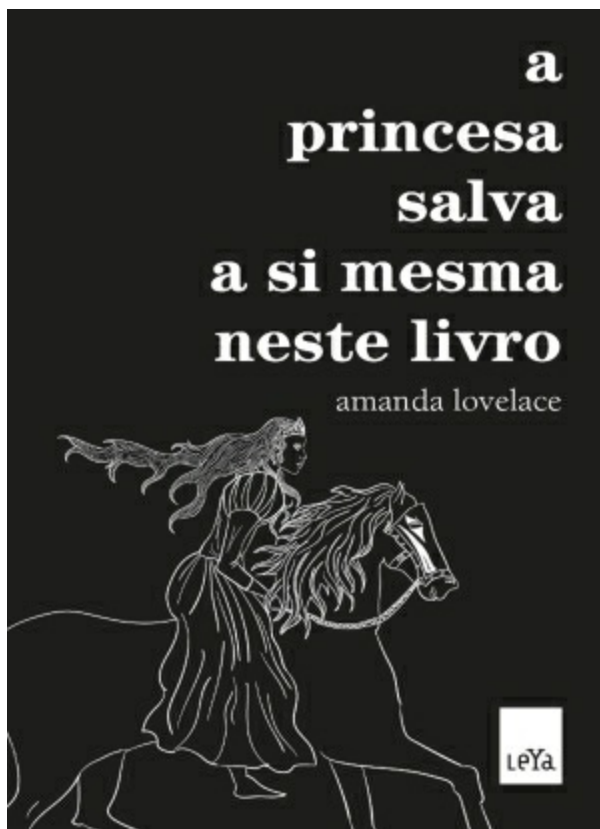
[Compre agora e leia](#)

Amanda Lovelace, autora dos best-sellers e premiados livros *A princesa salva a si mesmo* neste livro e *A bruxa não vai para a fogueira* neste livro, está de volta com sua mais nova e aguardada série "Você é o seu próprio conto de fadas". Nesse primeiro volume, ela dá uma nova e moderna interpretação à versão tradicional da história da Cinderela e fala de como não devemos dar ouvidos àqueles que não veem o nosso valor, mesmo que, às vezes, essa

pessoa sejamos nós mesmas. Os poemas deste livro abordam temas contemporâneos como autoaceitação, relacionamentos tóxicos, assédio

sexual, transtornos alimentares, mas falam principalmente de dar a volta por cima e de perceber que somos a personagem mais importante da nossa história e podemos construir o nosso próprio final feliz. Com seus versos simples e diretos, que já arrebataram milhares de fãs em todo o mundo, Amanda Lovelace se dirige às mulheres, questionando e transformando papéis que fazem parte do imaginário feminino há muitas gerações, como o do príncipe encantado, com o qual viveremos felizes para sempre, e o da fada madrinha, que nos concederá todos os nossos desejos.

[Compre agora e leia](#)



A princesa salva a si mesma neste livro

Lovelace, Amanda

9788544106587

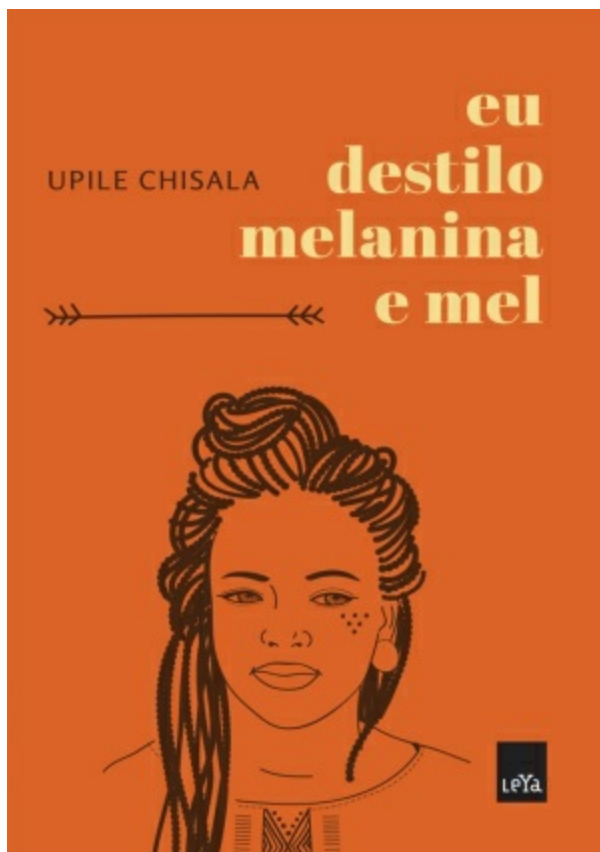
272 páginas

[Compre agora e leia](#)

Amor e empoderamento em versos que levam os contos de fada à realidade feminina do século XXI. A princesa salva a si mesma neste livro, de Amanda Lovelace, é comparado ao fenômeno editorial *Outros jeitos de usar a boca*, de Rupi Kaur, com o qual compartilha a linguagem direta, em forma de poesia, e a temática contemporânea. É um livro sobre resiliência e, sobretudo, sobre a possibilidade de escrevermos nossos próprios finais felizes. Não à

toa. A princesa salva a si mesma neste livro ganhou o prêmio Goodreads Choice Award, de melhor leitura do ano, escolha do público. Esta é uma obra sobre amor, perda, sofrimento, redenção, empoderamento e inspiração. Dividido em quatro partes ("A princesa", "A donzela", "A rainha" e "Você"), o livro combina o imaginário dos contos de fada à realidade feminina do século XXI com delicadeza, emoção e contundência. Amanda, aclamada como uma das principais vozes de sua geração, constrói uma narrativa poética de tons íntimos e cotidianos que acolhe o leitor a cada verso, tornando-o cúmplice e participante do que está sendo dito.

[Compre agora e leia](#)



Eu destilo melanina e mel

Chisala, Upile

9788577346936

128 páginas

[Compre agora e leia](#)

Uma nova poeta que, com sensibilidade, fala sobre o que é ser negra e mulher, sobre como nos tornamos quem somos e superamos a dor, a violência, o preconceito e os obstáculos Após apresentar ao leitor brasileiro a poesia de Amanda Lovelace, autora dos best-sellers A princesa salva a si mesma neste livro e A bruxa não vai para a fogueira neste livro, a LeYa Brasil lança a jovem poeta africana Upile Chisala, nascida no Malawi. Seu livro Eu destilo

melanina e mel é uma coleção de poemas curtos que tratam sobre o que é ser

negra e mulher, sobre como nos tornamos quem somos e superamos a dor, a violência, o preconceito e os obstáculos, sobre como a alegria e a espiritualidade estão profundamente conectadas e sobre como as palavras têm o poder de transformar a nós mesmos e ao mundo ao nosso redor.

[Compre agora e leia](#)



Projeto Nacional

Gomes, Ciro

9786556430010

274 páginas

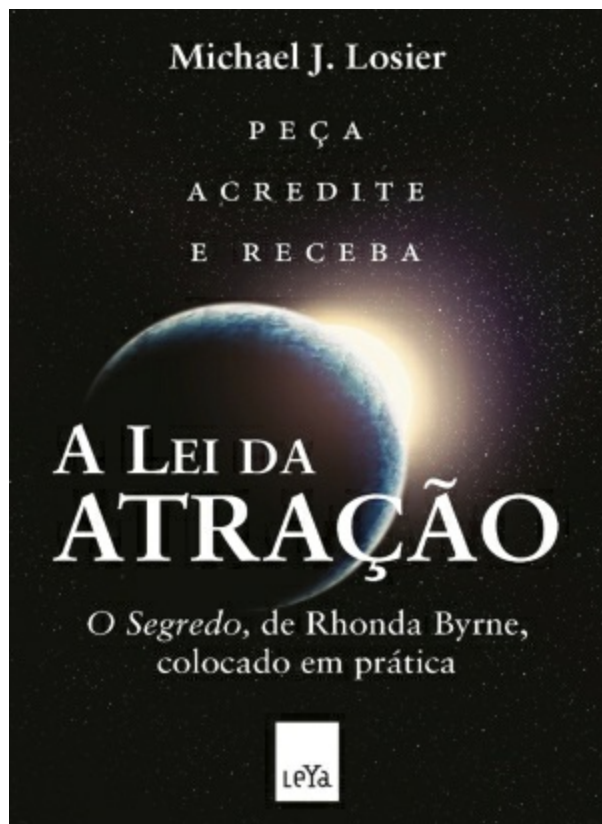
[Compre agora e leia](#)

Em livro inédito, Ciro Gomes explica a crise política e econômica e convida o leitor a debater o país que desejamos serProjeto Nacional: O dever da

esperança, livro inédito de Ciro Gomes, é um convite para debater racionalmente o país que somos e o país que desejamos ser. "É minha contribuição pessoal a uma reflexão inadiável sobre o Brasil, as raízes de seus graves problemas e as pistas para sua solução", escreve Ciro na introdução. A frase reflete

o espírito da obra e de seu autor: não só oferecer um diagnóstico das principais questões que atrapalharam o nosso desenvolvimento com democracia, liberdade e justiça, como também apresentar um vasto conjunto de ideias capazes de direcionar o Brasil rumo a um futuro desejável. É o que Ciro Gomes chama de um novo Projeto Nacional de Desenvolvimento – ele segue a linha de pensadores do nacional-desenvolvimentismo, de que, para superar o atraso e a desigualdade, não basta crescimento econômico: é necessário criar condições para promover a justiça social, reparar dívidas históricas com o próprio povo, gerar oportunidades menos desiguais e, ao mesmo tempo, garantir dinamismo a este gigantesco mercado interno chamado Brasil.

[Compre agora e leia](#)



A lei da atração

Losier, Michael J.

9788544106365

146 páginas

[Compre agora e leia](#)

Best-seller em mais de 20 países, A Lei da Atração, que já vendeu milhões exemplares no mundo todo, nos ensina como atrair mais daquilo que desejamos. Em alguns momentos, algo que desejamos muito parece acontecer subitamente, como que por coincidência.

Noutros momentos, algo que tememos muito também parece se manifestar como que por coincidência. Experiências como essas evidenciam a existência de uma força muito poderosa chamada de

"Lei da Atração", que é a capacidade que temos de, com nossos pensamentos e emoções, criar a realidade em que vivemos. A Lei da Atração: O segredo, de Rhonda Byrne, colocado em prática explica como podemos utilizar essa "lei" sempre a nosso favor e traz exercícios simples e dicas úteis que nos ajudam a integrar seus princípios à nossa vida cotidiana para atrair mais do que queremos e afastar o que não nos serve. A partir de três passos muito fáceis de seguir, este livro nos ajudará a alcançar objetivos como: encontrar o parceiro ideal para relacionamentos duradouros, aumentar o nosso ganho financeiro, crescer na carreira profissional, empreender novos negócios e construir a vida com que sempre sonhamos.

[Compre agora e leia](#)

Sumário

[Capa](#)

[Folha de rosto](#)

[Créditos](#)

[Dedicatória](#)

[Sumário](#)

[i](#)

[ii](#)

[iii](#)

[Agradecimentos especiais](#)

[Sobre a autora](#)

Document Outline

- [Folha de rosto](#)
- [Créditos](#)
- [Dedicatória](#)
- [Sumário](#)
- [i](#)
- [ii](#)
- [iii](#)
- [Agradecimentos especiais](#)
- [Sobre a autora](#)